

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai studi fenomena stres pada remaja terkonfirmasi positif Covid-19 di Kalimantan Timur wilayah Kota Samarinda, Tenggarong dan Penajam Paser Utara, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Fenomena Stres Remaja Selama Terkonfirmasi Positif Covid-19

Seluruh informan mengalami stres selama terkonfirmasi positif Covid-19 dikarenakan mereka menyadari jika tertular virus Covid-19, stres karena lamanya masa karantina, dan seluruh kegiatan dilakukan serba terbatas, serta beban pikiran akibat tuntutan tanggung jawab dalam menyelesaikan suatu masalah.

2. Dampak Stres Remaja Terkonfirmasi Positif Covid-19

Menurut dampak secara fisik seluruh informan merasakan gejala seperti indra penciuman dan indra perasa mulai hilang, dan sendi-sendi terasa ngilu, serta dada terasa sesak sedangkan menurut dampak secara psikologis yaitu emosi yang tidak stabil seperti mudah marah, mudah menangis, dan tersinggung selama menjalankan karantina atau isolasi.

3. Cara Mengatasi Stres Remaja Terkonfirmasi Positif Covid-19

Cara yang dilakukan untuk mengatasi stres akibat lamanya masa karantina dan beban pikiran di setiap informan berbeda-beda yaitu mulai dari berfokus pada kesembuhan dengan selalu berpikiran positif, mengkonsumsi obat, banyak minum air putih, minum ramuan herbal seperti jahe dan madu, makan buah dan sayur, berolahraga, dan menghibur diri dengan bermain *gadget (handphone, Laptop, dll)* seperti menonton *Youtube*.

Sementara itu informan kunci dan pendukung membantu mengatasi stres informan utama dengan memberikan dukungan lewat Telepon dan *Video Call*, mengingatkan agar tidak terlalu banyak pikiran serta tetap berpikiran positif.

B. Saran

Saran-saran yang akan diberikan berdasarkan hasil penelitian tentang studi fenomena stres pada remaja terkonfirmasi positif Covid-19 di Kalimantan Timur wilayah Kota Samarinda, Tenggarong dan Penajam Paser Utara, sebagai berikut :

1. Bagi Informan

- a. Pengetahuan tentang dampak stres akibat terkonfirmasi positif Covid-19 dan cara mengatasinya diharapkan dapat membuat remaja bisa lebih menjaga kesehatan tubuhnya.
- b. Kepedulian orangtua serta teman sebaya diharapkan lebih ditingkatkan lagi sehingga peran dalam mendampingi serta berkomunikasi kepada remaja yang terkonfirmasi positif Covid-19 dapat lebih optimal.

2. Bagi Kampus Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

- a. Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam penyelenggaraan program pendidikan S1 Kesehatan Masyarakat.
- b. Melalui hasil yang didapatkan dari penelitian ini, pihak instansi terkait menjadi bahan acuan data ataupun tinjauan sebagai bahan bacaan perpustakaan bagi mahasiswa yang sedang menyusun dan mengembangkan penelitian dengan ilmu yang sudah ada.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. bagi mahasiswa dalam membantu perkembangan penelitian selanjutnya, terutama tentang fenomena stres pada remaja terkonfirmasi positif Covid-19 di daerahnya.
- b. Penelitian tentang fenomena stres pada remaja terkonfirmasi positif Covid-19 ini, tidak hanya dalam memahami dampak

stres dan cara mengatasinya namun juga upaya-upaya dalam langkah pencegahannya.

4. Bagi Peneliti

- a. Melalui penelitian ini diharapkan dapat digunakan bagi tenaga kesehatan untuk dapat mengaplikasikan dalam kegiatan promosi kesehatan, edukasi, rehabilitasi, dan mampu melakukan skrining, terutama cara mengatasi stres pada remaja terkonfirmasi positif Covid-19.
- b. Dapat menjadi ilmu wawasan yang berguna bagi peneliti serta ilmu kesehatan masyarakat yang telah ditempuh dan menjadi bahan bacaan terhadap cara mengetahui dampak stres dikarenakan Covid-19 serta cara mengatasinya.